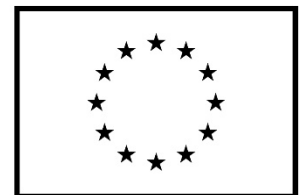


Ein Schulraum, der fördert:

Gemeinsam mit
Jugendlichen Räume der
Ruhe und Selbstregulierung
schaffen



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Inhaltsverzeichnis

- 03** **BEGRÜßUNG**
- 05** **RÄUME ZUR STÄRKUNG UND SELBSTREGULIERUNG GEMEINSAM MIT JUGENDLICHEN SCHAFFEN**
Eine Schule, die GEMEINSAM mit den Schüler*innen gestaltet wird
Schritt 1: Initiierung
Schritt 2: Gestaltung
Schritt 3: Umsetzung
Schritt 4: Verwaltung und Nachhaltigkeit
- 20** **BEDÜRFNISSE VON JUGENDLICHEN**
Kompass für das Erwachsenwerden – Navigation durch Herausforderungen
Alarmzeichen – Anzeichen von Überlastung und Erschöpfung
Die Schule als Ort der Förderung – der dritte Pädagoge
- 24** **WAS SOLLTE IN EINEM RAUM DER RUHE UND SELBSTREGULIERUNG ZU FINDEN SEIN?**
- 26** **UNTERSTÜTZENDE MATERIALIEN**
Workshop „Komfortkarte – wir entdecken, wo wir uns wohlfühlen“
Workshop „Raum und Selbstregulierung in und außerhalb der Schule“
- 36** **LITERATURVERZEICHNIS**

Begrüßung

Die Publikation, die Sie in Ihren Händen halten, wurde vom Team der Stiftung International Rescue Committee Polska und International Rescue Committee Deutschland im Rahmen des Projekts **„Peace in Mind“ (PiM)** erstellt, das von der Europäischen Union kofinanziert wird. Das Projekt unterstützt Jugendliche in Polen und Deutschland dabei, mit Stress und den emotionalen Herausforderungen des Erwachsenwerdens umzugehen, indem es ihnen Ansätze an die Hand gibt, die ihnen helfen, psychische Resilienz und ein Gefühl der Sicherheit aufzubauen.



Die im „Peace in Mind“ verfolgten Ansätze basieren auf langjährigen Forschungen zum sozial-emotionalen Lernen (Cipriano et al. 2023) und berücksichtigen zusätzlich unterschiedliche Lebenserfahrungen der Jugendlichen. Seine wichtigsten Ziele sind:

- Stärkung der Schutz-, Präventions- und Unterstützungsmechanismen in Schulen, damit diese zu sicheren Räumen werden, die der psychischen Gesundheit förderlich sind;
- Jugendlichen das Wissen, die Fähigkeiten und die Ressourcen zu vermitteln, die sie benötigen, um mit emotionalen Herausforderungen umzugehen und sich gegenseitig in ihrem Umfeld zu unterstützen;
- Unterstützung von Lehrkräften und Schulpersonal, um psychische Schwierigkeiten von Schüler*innen besser zu verstehen und darauf zu reagieren;
- Aufbau von Kooperationsbrücken zwischen Bildungswesen, Kinderschutz und Fachleuten für psychische Gesundheit.

Die vorliegende Publikation *„Schulraum, der fördert: gemeinsam mit Jugendlichen Räume der Ruhe und Selbstregulierung schaffen“* ist ein praktischer Leitfaden zur Schaffung von **Räumen der Ruhe und emotionaler Selbstregulierung** (im Folgenden **„RRS“** oder **„Raum“** genannt) in Bildungseinrichtungen. Sie richtet sich an Schulleiter*innen, Lehrkräfte und Schüler*innenteams, die gemeinsam einen RRS in ihrer weiterführenden Schule entwerfen und schaffen möchten.

In den folgenden Kapiteln finden Sie Werkzeuge, mit denen Sie gemeinsam mit Ihren Schüler*innen einen RRS schaffen können, der ihren unterschiedlichen Bedürfnissen entspricht und zur Beruhigung und emotionaler Regulierung beitragen kann. Wir stellen Möglichkeiten vor, wie Sie Jugendliche einbeziehen können, wobei wir uns auf das von Professor Laura Lundy entwickelte Partizipationsmodell beziehen, sowie die einzelnen Schritte zur Schaffung solcher Räume – von der Idee über die Planung und Umsetzung bis hin zur Verwaltung und Instandhaltung der Räume.

Was ist ein „Raum der Ruhe und emotionalen Selbstregulierung“ (RRS)?

RRS ist ein spezieller sicherer und angenehmer **Raum in der Schule**, in dem Schüler*innen **eigenständig** oder **in Begleitung eines Erwachsenen**, sowohl **in der Gruppe** als auch **alleine**, zur Ruhe kommen, lernen, mit sich selbst zu sein, ihre Emotionen erkennen und akzeptieren und sich entspannen können. Der RRS bietet die Möglichkeit, **Selbstregulierungstechniken zu üben**, die in Momenten genutzt werden können, in denen eine Pause oder emotionale Unterstützung benötigt wird. Im metaphorischen Sinne ist dieser Raum auch ein **„sicherer Ort in sich selbst“**, an dem Jugendliche **die inneren Ressourcen** finden können, die sie benötigen, um **schwierige Emotionen und Herausforderungen** des Alltags zu verstehen, zu akzeptieren und **zu bewältigen**.

Das letzte Kapitel widmen wir Begleitmaterialien, die sich sowohl an Schüler*innengruppen als auch an das Schulpersonal richten. Es enthält Vorschläge für Workshops, die die Entwicklung von Fähigkeiten zum Umgang mit Stress, die Reflexion über Orte des Lernens und der Erholung sowie die Schaffung eines positiven Klimas in der Schule fördern.



Ruhe- und Selbstregulierungsräume in Schulen sind ein Werkzeug **zur Förderung einer Bildungskultur, die auf sozial-emotionalem Lernen basiert**. Sie schaffen einen Raum, in dem Schüler*innen Selbstregulierung üben, ihre Emotionen steuern und für ihr psychisches Wohlbefinden sorgen können – was, wie Untersuchungen zeigen, einen direkten Einfluss auf die schulischen Leistungen, die Konzentrationsfähigkeit und die Kooperationsbereitschaft hat¹.

Eine Metaanalyse von Cipriano et al. (2023), die mehr als 400 Programme zur sozial-emotionalen Bildung umfasst, zeigt, dass **die systematische Stärkung sozial-emotionaler Kompetenzen** nicht nur zu einer statistisch signifikanten **Verbesserung des prosozialen Verhaltens** und **einer Verringerung emotionaler Probleme** führt, sondern auch zu einer deutlichen **Steigerung der schulischen Leistungen** im Vergleich zu Kontrollgruppen. Diese Daten bestätigen, dass die Schaffung eines Umfelds, das die Regulierung von Emotionen und die Beziehungen zu Gleichaltrigen fördert, kein Zusatz, sondern ein wesentlicher Bestandteil des Lernprozesses ist.

¹ Vgl. Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina (2024): Förderung der Selbstregulationskompetenzen von Kindern und Jugendlichen in Kindertageseinrichtungen und Schulen. Halle (Saale), digital abrufbar unter: https://www.leopoldina.org/fileadmin/redaktion/Publikationen/Nationale_Empfehlungen/2024_Stellungnahme_Selbstregulation.pdf

Eine wichtige Rolle des „Raums“ ist auch **die Schaffung eines inklusiven Umfelds**, das **den unterschiedlichen Bedürfnissen** der Jugendlichen **gerecht wird** – sowohl den Personen mit Migrationserfahrung als auch ohne; unabhängig von Geschlecht, Lebensumständen oder Neurodiversität. Dieser Ansatz stärkt das Gefühl der Akzeptanz und Sicherheit und betont, dass jeder Mensch wichtig ist und ein Recht auf Bedingungen hat, die dem Lernen und der Entwicklung förderlich sind. Durch die Mitbestimmung der Jugendlichen und ihre aktive Beteiligung an der Gestaltung des Raumes wird die Schule zu einem demokratischen Raum, in dem die Stimme jedes Schülers und jeder Schülerin gehört und berücksichtigt wird und Inklusion die Grundlage für das tägliche Leben der gesamten Schulgemeinschaft bildet (IBE, 2015).

Platz für Notizen:



Räume zur Stärkung und Selbstregulierung gemeinsam mit Jugendlichen schaffen

Seit Jahren wissen wir, dass eine effektive Bildung auf **der aktiven Beteiligung der Schüler und Schülerinnen am Schulleben** beruhen sollte. Es reicht nicht aus, dass sie nur Empfänger fertiger Lösungen sind – sie sollten **die Möglichkeit** haben, **über den Raum**, in dem sie lernen und ihre Zeit verbringen, **mitzuentcheiden**.

Grundlage dieses Ansatzes sind die internationalen Kinderrechte, insbesondere das in Artikel 12 **der Kinderrechtskonvention** (UNCRC, 1989), das **Jugendlichen das Recht garantiert, ihre Meinung zu äußern und angehört zu werden**, sowie die Bestimmungen des deutschen Bildungsrechts, in denen vorgesehen ist, dass Schüler*innen sich an Schulsebstverwaltungen, Konsultationen zum Schulleben und der Mitgestaltung von Bildungsaktivitäten beteiligen.

Im Alltag von Bildungseinrichtungen ist Zeit häufig das knappste Gut. In dieser Publikation möchten wir Ihnen etwas bieten, das Ihnen bei Ihrer Arbeit wirklich helfen kann – praktische Lösungen, die Ihre Arbeit erleichtern. Im nächsten Abschnitt erfahren Sie, wie Sie Schritt für Schritt gemeinsam mit Ihren Schüler*innen Räume der Ruhe und Selbstregulierung gestalten – mit direkt umsetzbaren Ideen.

Im Folgenden finden Sie vier einfache Schritte, die Ihnen den Einstieg erleichtern:

| 1. Lernen Sie die Bedürfnisse Ihrer Schüler*innen kennen: | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> | Befragen Sie die Schüler*innenschaft und hören Sie sich ihre Ideen an, beispielsweise durch Umfragen, Konsultationen oder eine Ideenbox. |
| <input type="checkbox"/> | Finden Sie heraus, was Ruhe, Erholung und Entspannung für junge Menschen bedeuten. |
| <input type="checkbox"/> | Beziehen Sie die gesamte Schulgemeinschaft mit ein – sammeln Sie verschiedene Perspektiven und achten Sie dabei auf Barrieren, denen bestimmte Schüler*innengruppen beim Austausch ihrer Erfahrungen und Ideen begegnen könnten. |
| 2. Entwerfen Sie die RRS gemeinsam: | |
| <input type="checkbox"/> | Organisieren Sie Mini-Design- oder Kunstworkshops mit den Schüler*innen. |
| <input type="checkbox"/> | Lassen Sie die Jugendlichen Vorschläge über die Möbel, Farben und Dekorationen machen. |
| <input type="checkbox"/> | Besprechen Sie das Projekt gegebenenfalls mit den Verantwortlichen für eventuelle Genehmigungen, Brandschutz und Fluchtwege. |
| <input type="checkbox"/> | Wenden Sie sich an den Förderverein, den Elternbeirat und das Schulamt für finanzielle Mittel. |
| 3. Setzen Sie Ihr Vorhaben gemeinsam um: | |
| <input type="checkbox"/> | Stellen Sie unter der Schüler*innenschaft ein Team für die Umsetzung zusammen. |
| <input type="checkbox"/> | Bereiten Sie gemeinsam den Raum vor: Möbel, Dekorationen, Beschilderung. |
| <input type="checkbox"/> | Legen Sie, zusammen mit den Schüler*innen, Regeln für die Nutzung und Betreuung des RRS fest. |
| <input type="checkbox"/> | Organisieren Sie eine schulweite Einweihung: Plakat, Ankündigung in der Klassenleiter*innenstunde oder während der Versammlung. Lassen Sie die Schüler*innen dem Raum einen Namen geben. |
| 4. Begleiten und entwickeln Sie das Projekt weiter: | |
| <input type="checkbox"/> | Fragen Sie nach ein oder zwei Monaten gemeinsam mit den Schüler*innen, was noch verbessert werden kann. |
| <input type="checkbox"/> | Der Raum der Ruhe und Selbstregulierung ist ein lebendiger Raum. Jeder Jahrgang soll ihn umgestalten können und sich aneignen (können). |
| <input type="checkbox"/> | Überprüfen Sie regelmäßig, ob der Raum zweckgemäß benutzt wird. |



Ermutigen Sie die Schüler*innen, sich um den Raum und seine Entwicklung zu kümmern.

Wie kann man dafür sorgen, dass die Stimme der Schüler*innen wirklich Gewicht hat?

Um sicherzustellen, dass die Beteiligung der Schüler*innen am Schulleben wirksam und nicht nur symbolisch ist, lohnt es sich, auf bewährte Ansätze zur Förderung der Partizipation junger Menschen zurückzugreifen. Einer davon ist das von Professor Laura Lundy entwickelte Modell, das auf einfache Weise zeigt, welche Bedingungen erfüllt sein müssen, damit die Stimme der Schüler wirklich gehört wird und Bedeutung hat (Lundy, 2007).

Das Modell zeigt, dass **eine authentische Beteiligung von Schüler*innen** die Schaffung **eines** geeigneten **Raums (space)** erfordert, in dem sie sich frei äußern können. Gleichzeitig muss ihnen die Möglichkeit gegeben werden, ihre Meinung wirklich zu äußern, d. h. ihnen **eine Stimme (voice)** zu geben. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist **die Rezeption (audience)** – es muss sichergestellt werden, dass die richtigen Erwachsenen den Jugendlichen zuhören. Und schließlich ist es am wichtigsten, dass ihre Äußerungen **einen** echten **Einfluss** auf Entscheidungen über das Schulleben und die Gestaltung des Raums haben. Ebenso wichtig ist, **dass** die Stimmen der Schüler*innen **zu konkreten Maßnahmen führen** und dass die jungen Menschen **Feedback** darüber **erhalten**, wie ihre Meinungen berücksichtigt und in die Praxis umgesetzt wurden.

Die Anwendung des Lundy-Modells ermöglicht es, RRS als einen gemeinsam mit jungen Menschen geschaffenen Raum zu betrachten. Die Schaffung von Orten, die das Wohlbefinden in der Schule fördern, bedeutet daher, einen Prozess zu planen, in dem die Voraussetzungen dafür geschaffen werden, Meinungen einzuholen, Konsultationen und Gespräche in einer Atmosphäre der Sicherheit und Offenheit zu führen und gemeinsame Entscheidungen zu treffen. In einem solchen Raum der gegenseitigen Interaktion können Jugendliche ihre Ideen und Erwartungen mitteilen, während Erwachsene ihnen aktiv zuhören, sie in die Diskussion einbeziehen und berücksichtigen. Dank dieses Ansatzes werden RRS zu einem Ort, der den tatsächlichen Bedürfnissen der Jugendlichen entspricht, und ihre Beteiligung am Gestaltungsprozess stärkt ihr Verantwortungsbewusstsein und ihre Zugehörigkeit zur Schulgemeinschaft.

Nachfolgend finden Sie eine Tabelle mit Vorschlägen für Übungen und Arbeitsformen, die die Einbeziehung von Schüler*innen in den verschiedenen Phasen der Einrichtung und des Betriebs eines RRS unterstützen. Es handelt sich hierbei nicht um eine abgeschlossene Liste, sondern eher um **ein „Buffet“ mit Ideen** – eine Sammlung von Inspirationen, aus denen Sie diejenigen Elemente auswählen können, die am besten zu den Gegebenheiten, den Bedürfnissen und den Möglichkeiten Ihrer Schule passen.

Die Zusammenstellung wurde im Sinne des oben vorgestellten **Partizipationsmodells von Lundy** erstellt. Jede der vorgeschlagenen Phasen und Maßnahmen unterstützt die Schlüsselemente dieses Modells:

- **sie schafft Raum (space)** für einen sicheren Dialog und Zusammenarbeit,
- **gibt** den Schüler*innen **eine Stimme (voice)**, indem es ihnen ermöglicht, ihre eigenen Meinungen zu äußern,
- setzt auf **die aufmerksame Anwesenheit** und **das Zuhören der richtigen Erwachsenen (audience)**
- und **sorgt für Einfluss (influence)** – d. h. die tatsächliche Berücksichtigung der Ideen der Schüler*innen bei Entscheidungen, die die Schule und den gemeinsamen Raum betreffen.

| Phase | Ziele | Methoden/Instrumente |
|-------------------------------|--|---|
| Initiierung | Kennenlernen der Bedürfnisse der Schulgemeinschaft, Festlegen der Funktionen der RRS | Klassenübergreifende Fokusgruppen für Jugendliche, Wunschlisten und Vorschlagsboxen; Umfragen/Befragungen/Abstimmungen, Kreativsitzungen, Raumplanung |
| Entwurf | Gemeinsame Entwicklung von Konzept, Aussehen und Ausstattung des Raums | Schulentwicklungstage, Moodboard, schulische Projektberatungen, eine AG |
| Umsetzung | Realisierung des Projekts und Vorbereitung der Räume für den täglichen Gebrauch | Umsetzungsteam, Gestaltung und Testen der Räume durch die Klassen, kleine Kunstprojekte |
| Verwaltung und Nachhaltigkeit | Aufrechterhaltung des RRS, Überwachung seiner Nutzung, Einführung von Verbesserungen | Verwaltungs- und Betreuungsgruppe, Überwachung und Bewertung, Themenwochen |



SCHRITT 1: Initiierung

Der erste Schritt bei der Einrichtung eines RRS besteht darin, zu verstehen, was Schüler*innen wirklich brauchen und welche Ziele dieser Raum erfüllen soll. Der RRS kann z. B. dazu dienen, sich in den Pausen zu beruhigen, mit Stress umzugehen, Beziehungen zu Gleichaltrigen wieder aufzubauen oder sich einfach sicher auszuruhen.

Es ist wichtig, sich vor Augen zu halten, dass Schüler*innen eine sehr heterogene Gruppe sind – sie unterscheiden sich nicht nur hinsichtlich ihres Alters, sondern auch hinsichtlich ihrer Erfahrungen, ihres Temperaments, ihrer persönlichen Situation, ihrer Veranlagung und ihrer Entwicklungsbedürfnisse. **Diese Vielfalt führt dazu, dass junge Menschen sowohl mit universellen Herausforderungen konfrontiert sind, die den meisten Gleichaltrigen gemeinsam sind, als auch mit individuellen Bedürfnissen, die sich aus ihren persönlichen Erfahrungen und ihrem Lebenskontext ergeben.** Daher können die Funktionen von Räumen der Ruhe und Selbstregulierung, die Art und Weise ihrer Nutzung und die Erwartungen unterschiedlich sein.

Wenn Sie mehr über diese Herausforderungen und die Bedeutung der Vielfalt für das Wohlbefinden von Jugendlichen erfahren möchten, lesen Sie bitte **Kapitel 2**.

Um die Bedürfnisse der Lerngemeinschaft gut kennenzulernen und die Funktion des RRS zu bestimmen, empfiehlt sich der Einsatz verschiedener partizipativer Methoden:

- **Offline- und Online-Umfragen, Abstimmungen oder Befragungen** – bieten die Möglichkeit, schnell und einfach die Meinung einer großen Gruppe junger Menschen einzuholen. Dies kann als kurze Papier- oder Online-Umfrage, als Abstimmung über Vorschläge oder als interaktive Befragung im Unterricht und außerhalb erfolgen;
- **Fokusgruppen** – Gespräche in kleinen Gruppen, die die Möglichkeit bieten, Themen zu vertiefen, z. B. welche Funktionen, Nutzungsbedingungen oder Standorte am besten geeignet wären;
- **Kreative Sitzungen** – Workshops, in denen die Schüler*innen ihre Ideen und Bedürfnisse in Form von Zeichnungen, Collagen, Vision Boards, oder Modellen präsentieren können;
- **Kartierung der Schulräume** – gemeinsam prüfen, welche Orte in der Schule Ruhe fördern und welche zu laut oder überfüllt sind, um auf dieser Grundlage einen geeigneten Standort für einen Ruhebereich zu bestimmen.



Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Fragen, die Ihnen helfen können, mit den Schüler*innen über ihre Bedürfnisse und Vorstellungen in Bezug auf Räume der Ruhe und Selbstregulierung zu sprechen. Sie können in einer Umfrage, einer Gruppendiskussion oder während eines Projektworkshops verwendet werden.

1. Funktionen des Raums

- Wofür würdet ihr den Ruheraum in der Schule am liebsten nutzen? (z. B. Selbstregulierung, Reizreduktion, Erholung, Gespräche über das Wohlbefinden, Schutz vor Spott oder Mobbing).
- Wie sollte ein Raum aussehen, in dem man sich in einem schwierigen Moment des Tages zurückziehen kann?
- Was würde diesen Raum zu einem Ort machen, an dem sich alle willkommen fühlen?

2. Standort

- Welche Orte in der Schule würden sich als Rückzugsort eignen? (z. B. ein ungenutzter Raum, der Raum unter der Treppe, die Bibliothek, der Flur, ein anderer Ort).
- Ist es wichtiger, dass der Raum gut sichtbar und zugänglich ist oder eher diskret und gemütlich?
- Welche Bedingungen muss dieser Ort erfüllen, damit alle ihn nutzen können (z. B. Bekanntheit, Barrierefreiheit, einfache Aufsicht)?

3. Aussehen und Atmosphäre

- Welche Farben und Einrichtungselemente würden den Raum angenehm und beruhigend gestalten?
- Welche Ausstattungselemente sollten vorhanden sein, damit man sich dort entspannen oder konzentrieren kann? (z. B. weiche Sitzgelegenheiten, Pflanzen, Beleuchtung, ruhige Geräusche).

4. Kennzeichnung und Zugänglichkeit

- Wie lässt sich am besten kennzeichnen, wo sich dieser Raum befindet und wozu er dient? (z. B. Schild, Symbol, Aufschrift, Markierung auf dem Schulplan).
- Wie erfahren Schüler*innen, dass und wie sie diesen Raum nutzen können? (Informationen der Schüler*innenvertretung, Plakat, Klassenstunde, zusätzliche Workshop-Sitzung).

5. Nutzungs- und Aufsichtsregeln

- Welche Regeln sollten in diesem Raum gelten, damit sich alle sicher und wohl fühlen?
- Wie lange darf man sich dort aufhalten?
- Wie sollte die Aufsicht durch Erwachsene in diesem Raum aussehen?

Meine Fragen:



SCHRITT 2: Entwurf

Nachdem die Bedürfnisse der Schüler*innen ermittelt wurden, besteht der nächste Schritt darin, gemeinsam einen Raum zu entwerfen, der nicht nur ästhetisch und funktional ist, sondern vor allem den Bedürfnissen der Jugendlichen entspricht.

In dieser Phase sind Zusammenarbeit, die Prüfung verschiedener Lösungen und ein kreativer Planungsansatz von entscheidender Bedeutung. Es ist sinnvoll, diesen Schritt als Prozess und nicht als einmalige Maßnahme zu betrachten – von der Idee über die Diskussion bis hin zur Umsetzung.

Schulentwicklungstage

Zu Beginn des Schuljahres lohnt es sich, ein- oder zweitägige Workshops zur Planung von Maßnahmen für das Wohlbefinden zu organisieren. Die Teilnehmenden – alle Schüler*innen oder Vertreter*innen der Klassen, der Schüler*innenvertretung und Interessierte – arbeiten auf der Grundlage der zuvor gesammelten Bedürfnisse an einem Raumkonzept, legen dessen Aussehen fest und planen einen Zeitplan für die Umsetzung und die Aufteilung der Aufgaben. Die Treffen finden in Form von Workshops statt, wobei Projektkarten und Gruppenarbeit zum Einsatz kommen. Alle zwei Monate können kürzere Treffen organisiert werden, um die Fortschritte zu überwachen und Änderungen vorzunehmen. Das Ergebnis ist eine gemeinsam entwickelte Vision des Raumes, ein Aktionsplan und ein verstärktes Engagement der Jugendlichen für den Veränderungsprozess.

Eine Inspirationstafel ist eine der Methoden, die dabei helfen kann, die Atmosphäre, den Stil und die Aktivitäten des Ruheraumes zu konzipieren und zu veranschaulichen. Bei der Erstellung der Tafel können die Schüler*innen Fotos, Zeitungsausschnitte, Illustrationen, Stoffe, Farben, Zitate und Gegenstände sammeln, die sie mit Ruhe und Wohlbefinden verbinden. Dies ist eine Gelegenheit, über Emotionen, Bedürfnisse und die Gestaltung eines Raumes zu sprechen, der der Entspannung dienen soll. Die Inspirationstafel erleichtert die Zusammenarbeit in der Gruppe und zeigt verschiedene Ideen an einem Ort, sodass es einfacher ist, einen einheitlichen Stil für den Raum auszuwählen. Das Ergebnis ist ein visuelles Raumkonzept, das als Bezugspunkt für die weitere Gestaltung und Einrichtung des Raumes dient.



Schulische Designberatung

Ideen und Vorschläge zur Ausstattung des Raumes können zunächst in den einzelnen Klassen durch die Schüler*innenvertretung gesammelt werden. Anschließend werden die gesammelten Vorschläge in einer Sitzung mit der Schulleitung und den für die Einrichtung des Raumes verantwortlichen Lehrkräften besprochen, die dabei helfen, die Vorschläge zu präzisieren und zu ordnen, indem sie beispielsweise auf die Fluchtwege, Aufsichtspflicht, Brandschutz, oder das verfügbare Budget

hinweisen. Nach dieser ersten Analyse können die Ideen von der gesamten Schüler*innenschaft oder den Klassensprecher*innen zur Abstimmung gestellt werden.

Die Gestaltung und Ausstattung von Räumen der Ruhe und Selbstregulierung ist **nicht nur eine Frage der Ästhetik**, sondern vor allem ein Ansatz zur Förderung des psychischen Wohlbefindens. Jedes Element – von der Beleuchtung über den Duft bis hin zur Art des Sitzens – beeinflusst die Emotionen und den Stresspegel. Daher ist es wichtig, dass die Auswahl der Ausstattung bewusst erfolgt und die Lösungen flexibel sind, damit sich der Raum mit den Bedürfnissen der Schüler*innen weiterentwickeln kann.

Bei der Auswahl des Standorts und der Ausstattung des neu entstehenden Raums sollten wir in jeder Phase **mit den Sicherheitsbeauftragten, Schulleitung und sonstigen für die Sicherheit verantwortlichen Personen Rücksprache halten**, um die vollständige Einhaltung der geltenden Normen und die Sicherheit aller Nutzer*innen zu gewährleisten. Bevor Sie sich für den Kauf bestimmter Baumaterialien, Ausstattungselemente und Möbel für den Raum entscheiden, sollten Sie sorgfältig prüfen, ob diese über **aktuelle Zulassungen und Zertifikate** verfügen. Dies gilt unter anderem für die Sicherheit bei der Nutzung, die Entflammbarkeit, ungiftige Farben und Materialien sowie die Stabilität der Möbel.



SCHRITT 3: Umsetzung

Dies ist der Moment, in dem die Ideen der Schüler*innen Gestalt annehmen. Die Umsetzung des RRS ist nicht nur eine technische, sondern auch eine soziale Phase – der Moment, in dem die Schulgemeinschaft die Idee verwirklicht. Achten Sie darauf, dass die Maßnahmen zeitlich gestaffelt sind und Sie verschiedene Gruppen der Schüler*innenschaft einbeziehen.

Implementierungsteam

Bilden Sie ein kleines Projektteam aus Vertreter*innen der Schüler*innen, Lehrkräften, Schulsozialarbeit und Schulpsychologie. Die Aufgaben des Teams können Folgendes umfassen:

- Koordination der Maßnahmen im Zusammenhang mit Einkäufen, Vorbereitung der Räumlichkeiten und Kommunikation über den Fortschritt der Arbeiten,
- Überwachung des Arbeitsplans,
- Sicherstellung der sinnvollen und nachhaltigen Beteiligung der Jugendlichen.

Das Team kann in Form von regelmäßigen Treffen, z. B. als eine AG, tätig sein.

Gestaltung und Testen des Raums

Nachdem die Einrichtungsgegenstände vorbereitet und der Standort ausgewählt wurden, können die Schüler*innen praktisch an der Gestaltung des Raums mitwirken – vom Streichen der Wände und Aufbauen der Möbel bis hin zum Anbringen von Dekorationen und Beschriftungen. Gemeinsame Aktivitäten stärken das Gefühl der Mitverantwortung für den Raum und der Selbstwirksamkeit.

Vor der endgültigen Gestaltung sollten zunächst verschiedene Raumlösungen getestet werden. Beispielsweise können einzelne Klassen oder Gruppen den RRS für eine gewisse Zeit nach ihren eigenen Vorstellungen gestalten und dabei die Anordnung der Möbel, die Beleuchtung und die Dekoration verändern. Nach jeder Phase sammeln sie die Meinungen ihrer Mitschüler*innen und notieren, was am besten funktioniert, um so die optimalen Lösungen auszuwählen. Das Ausprobieren der Raumgestaltung fördert Kreativität, Verantwortungsbewusstsein und praktisches Planen. Das Ergebnis ist ein ausgefeiltes Raumkonzept, das den Bedürfnissen der Schüler*innen am besten entspricht.



Mini-Kunstprojekte

Kleine Kunstprojekte ermöglichen den Schüler*innen, dem Raum einen individuellen Charakter zu geben. Klassen oder kleinere Teams bereiten Einrichtungs- oder Dekorationselemente vor, wie z. B. Tafeln mit inspirierenden Zitaten, Atemübungen oder Vorschlägen für Aktivitäten zur Verbesserung der Stimmung, Pflanzenkompositionen, handgefertigte Kissen, Makramee oder Girlanden, Plakate mit Regeln für die Nutzung des Raumes, Playlists mit entspannender Musik oder Duftkompositionen mit Kräutern und ätherischen Ölen. Die Jugendlichen können auch eine gemeinsame Tafel mit Emotionen und Inspirationen, ein Wandbild oder eine Collage mit Slogans erstellen, die das Wohlbefinden fördern.

Solche Aktivitäten stärken das Gefühl der Selbstwirksamkeit, die Mitverantwortung für den Raum und das Zugehörigkeitsgefühl der Schüler*innen. Auf diese Weise können sie **ihren eigenen Raum** schaffen – einen Ort, an dem die Schüler*innen die Ergebnisse ihrer eigenen Arbeit sehen, sich mit ihm identifizieren und ihn gerne nutzen. So entstehen funktionale und ästhetische Einrichtungs-elemente, die dem Raum einen individuellen, persönlichen Charakter verleihen und die Werte und Bedürfnisse der Schulgemeinschaft widerspiegeln.

Startschuss: Einweihung des Raums der Ruhe und Selbstregulierung

1. Wettbewerb um den Namen des Raums in Ihrer Schule

Die Schüler*innen schlagen Namen für den Raum vor und stimmen über den besten Namen ab.

2. Mitgestaltung der Regeln

Werden vor der Eröffnung des Raums gemeinsam festgelegt, z. B. während der Klassenstunde, der Schüler*innenratssitzung oder durch schulweite Konsultationen. Gemeinsam können Sie Folgendes vorbereiten:

- **einen Nutzungsvertrag** – Regeln in Form eines Plakats oder einer Grafik,
- **einen Plan für die gemeinsame Pflege des Raums**, der u. a. eine Liste der Personen enthält, die für Ordnung sorgen, einen Dienstplan oder ein Offline-/Online-Formular für Ideen und Anmerkungen.

3. Die Eröffnung kann in Form einer Veranstaltung stattfinden – z. B. **einem „Tag der Achtsamkeit“**, **einem „Tag der Ruhe“** oder **einem „Moment zum Durchatmen“**. Ein solcher Tag kann Folgendes umfassen:

- eine kurze Präsentation der Schüler*innen – über die Idee des Ortes, die Werte, die dahinterstehen, und seiner Entstehung,
- von Schüler*innen oder Lehrer*innen geleitete Workshops – z. B. zu Atemtechniken, Methoden zum Umgang mit Stress oder Konzentrationsübungen (einen möglichen Ablauf für einen solchen Workshops finden Sie am Ende dieses Materials),
- eine Ausstellung mit Fotos, Moodboards oder anderen Inspirationen, die die Gestaltung des Raumes begleitet haben.

Die Einweihung sollte eine Gelegenheit sein, über Wohlbefinden, Schulstress und Möglichkeiten zum Umgang mit Anspannung zu sprechen.

4. Einbeziehung der Eltern und der Schulverwaltung

Es lohnt sich, eine kurze Präsentation oder Informationsmaterial für Eltern und Schulrat vorzubereiten, in der Folgendes vorgestellt wird:

- die Idee hinter der Entstehung dieses Raums,
- die Funktion des Raums,
- Vorteile für Schüler*innen: Stressabbau, bessere Selbstregulierung, Konzentration, Vorbeugung gegen psychische Überlastung, Auswirkungen von Mobbing und Hänseleien durch Gleichaltrige auf die Psyche junger Menschen.



Schritt 4: Management und Nachhaltigkeit

Die erfolgreiche Umsetzung des Raums ist nur der Anfang. Sein **wahrer Wert** zeigt sich erst dann, wenn er **bewusst verwaltet**, regelmäßig verbessert und **von der Schulgemeinschaft mitgestaltet** wird. Diese Phase konzentriert sich darauf, die Nachhaltigkeit der Initiative sicherzustellen, sie systematisch zu begleiten und Schüler*innengruppen und Lehrkräfte in die Instandhaltung des Raums einzubeziehen.

Koordinierungs- und Betreuungsgruppe

Für den Betrieb des Raums kann ein kleines Team von Schüler*innen zusammen mit einer betreuenden Lehrkraft verantwortlich sein. Dieses Team koordiniert alle Aktivitäten im Zusammenhang mit dem Raum, sorgt für Ordnung, Ästhetik und Sicherheit, reagiert auf gemeldete Bedürfnisse und Ideen und führt einen Zeitplan für Aktivitäten und Änderungen, beispielsweise in Bezug auf Dekorationen oder Ausstattung.

Zusätzlich können in jeder Klasse 1–2 Schüler*innen als **Botschafter*innen des Raums** benannt werden. Zu ihren Aufgaben gehört es, die richtige Nutzung des Raums zu fördern, Gleichaltrige zur Mitgestaltung zu ermutigen und Meinungen und Ideen von Klassenkamerad*innen zu sammeln.

Überwachung und Reflexion

Wir empfehlen, **die Nutzung des Raums regelmäßig zu überwachen**, indem Sie den Zustand der Ausstattung, das Sicherheitsniveau und die Art der Nutzung bewerten. Beobachten Sie die **Nutzungsintensität**, Stoßzeiten und beliebte Aktivitäten. Um die Meinung der Schulgemeinschaft einzuholen, können **kurze, anonyme Umfragen** (in Papierform oder online, z. B. mittels QR-Code) oder **Gespräche und Interviews** mit Mitgliedern der Schulgemeinschaft, einschließlich des Lehrpersonals, durchgeführt werden. Die Fragen sollten **einfach und praktisch** sein, damit die gesammelten Informationen leicht analysiert und zur Verbesserung des Raums genutzt werden können. Ziel ist es, wenige, aber aussagekräftige Hinweise zu gewinnen.

Entscheidend ist, dass **auf der Grundlage der gesammelten Informationen konkrete Veränderungen vorgenommen** und **die gesamte Schulgemeinschaft darüber informiert wird**. Ideen und Vorschläge dürfen nicht unbeachtet bleiben. Daher ist es wichtig, dass Sie für klare Kommunikation sorgen und zeigen, dass die Meinungen der Schüler*innen echten Einfluss haben.

Nach jedem Semester organisiert **die Koordinierungs- und Betreuungsgruppe ein Evaluierungstreffen**, bei dem die gesammelten Daten analysiert, Schlussfolgerungen formuliert und Empfehlungen ausgearbeitet werden. Im Rahmen des Treffens wird festgelegt, was geändert, verbessert oder weiterentwickelt werden soll, und es werden konkrete Maßnahmen für den nächsten Zeitraum geplant.

Wenn der Raum gut angenommen wird, kann er jedes Schuljahr „neu eröffnet“ werden, beispielsweise nach kleineren oder größeren Renovierungen oder Anpassungen. Diese Veranstaltung kann als jährliche Erinnerung an die Bedeutung des Wohlbefindens in den Schulkalender aufgenommen werden. Langfristig besteht die Möglichkeit, die Einführung **eines jährlichen „Tages der Fürsorge“** in Betracht zu ziehen, der zu einem festen Bestandteil des Schullebens werden kann. An diesem Tag kann die Schulgemeinschaft gemeinsam Maßnahmen ergreifen, die Eigen- und Fremdfürsorge

fördern. Der Ablauf könnte Workshops, Treffen, Gemeinschaftsaktionen oder Schüler*inneninitiativen umfassen, die die Bedeutung von Achtsamkeit, Empathie und gegenseitiger Unterstützung hervorheben.

Die folgende Tabelle kann als Hilfe bei der Dokumentation der Ergebnisse dienen:

| Herausforderung | Beobachtungen / Beispiele | Reaktionsweise / Aktionsplan | Verantwortliche Person | Frist | Anmerkungen / zusätzliche Ideen |
|-----------------|------------------------------|---------------------------------|---------------------------|-------|---------------------------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Die Schlussfolgerungen und Empfehlungen sollten anschließend **der gesamten Schulgemeinschaft vorgestellt** werden – beispielsweise während einer Versammlung, in der Schüler*innenzeitung, in den sozialen Medien der Schule oder in einer elektronischen Mitteilung –, damit sich alle informiert fühlen und aktiv an der weiteren Gestaltung des Raums mitwirken können.

Der Raum der Ruhe und Selbstregulierung als Werkzeug gegen Gewalt und Mobbing

Der RRS soll in erster Linie **ein sicherer Ort** sein, an dem Kinder und Jugendliche frei von Gewalt, Mobbing, Spott und allen anderen Gefahren sind. Die Funktionsweise dieses Raums muss vollständig mit den geltenden **Standards zum Schutz Minderjähriger** übereinstimmen, die die Regeln für die Schaffung einer sicheren Umgebung, die Reaktion auf beunruhigende Signale und das Vorgehen bei Verdacht auf Missbrauch festlegen.

Darüber hinaus kann der RRS als Ort dienen, an dem Schüler*innen **anonym Vorfälle oder beunruhigende Situationen melden** können. In der Praxis kann dies über einen Briefkasten für Meldungen oder über Online-Formulare erfolgen, die auf einem Tablet oder Computer verfügbar sind. Meldungen, auch anonyme, sollten regelmäßig von der Kontaktperson für den Schutz oder einer von ihr benannten Person überprüft werden, und alle Informationen sollten vertraulich behandelt und gemäß den Verfahren der Standards zum Schutz von Minderjährigen analysiert werden. Neue Meldungen sollten **täglich** oder **mindestens mehrmals pro Woche** überprüft werden, damit keine Meldung unbeachtet bleibt. Mindestens **einmal im Monat sollte eine Trendanalyse durchgeführt werden**, um wiederkehrende Probleme zu erkennen und Präventivmaßnahmen zu ergreifen. Alle Meldungen werden **anonym und vertraulich** behandelt. Die Analyse umfasst die Art der Meldung, den Ort und den Zeitpunkt des Vorfalls sowie mögliche wiederkehrende Muster. Die Ergebnisse dieser Analyse dienen der Planung von Präventionsmaßnahmen, Schulungen für Schüler*innen und Personal sowie der Verbesserung der Funktionsweise des Raums.

Thematische Zyklen im Entspannungsbereich

Thematische Zyklen (z. B. zweiwöchig) geben dem Raum Abwechslung und Charakter und machen ihn zu einem Ort, der sich von anderen Orten des bloßen Zeitvertreibs abgrenzt. Jeder dieser Zyklen hat seine eigene Atmosphäre und kann von einer Lehrkraft, einer Klasse oder der Schüler*innenvertretung vorbereitet werden.

Beispiele für Themenwochen sind:

- **Stille** – während dieser Zeit wird gedämpftes Licht verwendet, die Musik wird auf sanfte Naturgeräusche beschränkt und zur Stille angeregt.
- **Natur und Grün** – Der Raum wird mit Pflanzen, Naturmotiven und Walddüften dekoriert; als Dekoration können auch grüne Origami-Figuren vorbereitet werden.
- **Musik und Chillout** – die Schüler*innen erstellen eine Playlist mit beruhigenden, entspannenden oder stärkenden Liedern.

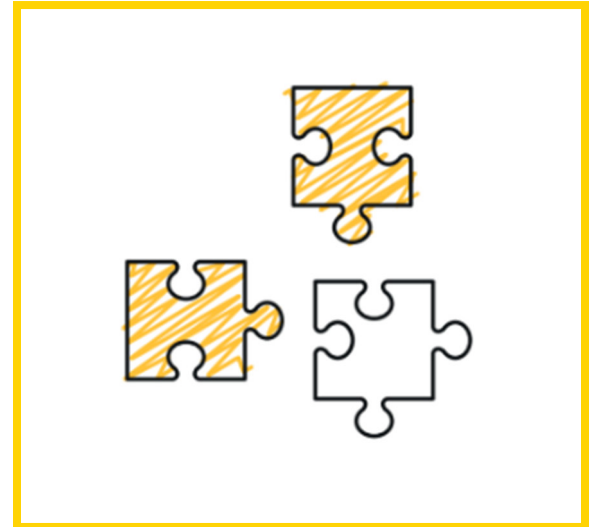
- **Dankbarkeit** – enthält eine Tafel „Wofür bin ich dankbar?“, Zettel zum Teilen guter Gedanken und einen Raum zur Kultivierung der Achtsamkeit.

Am Ende jedes Zeitraums werden Meinungen per Umfrage, Zettelbox oder QR-Code gesammelt. Die Schüler*innen erstellen auch eine kurze Zusammenfassung, in der sie angeben, was gut funktioniert hat und was verbessert werden könnte. Die besten Ideen können in den folgenden Wochen wiederverwendet oder weiterentwickelt werden.

Nachhaltigkeit und Entwicklung – wie kann ein RRS über Jahre hinweg aufrechterhalten werden?

Um die Nachhaltigkeit des Raums zu gewährleisten, ist es sinnvoll, einen ständigen Zugang zu grundlegenden Materialien wie Reparatursets oder kleinen Dekorationen sicherzustellen. Es ist auch ratsam, eine Rotation der Rollen in der Koordinations- und Betreuungsgruppe einzuführen, damit sich in jedem Schuljahr neue Personen ausprobieren und Verantwortung übernehmen können.

Die Zusammenarbeit mit Eltern und Partnern außerhalb der Schule ermöglicht es, zusätzliche Mittel oder Ausstattungselemente zu beschaffen. Dokumentieren Sie Aktivitäten (Fotos, Ideen, Szenarien), um Inspiration für kommende Jahre zu schaffen und die Weiterentwicklung des Raums zu sichern.



Die Bedürfnisse der Jugendlichen

Zeit zum Nachdenken

- Welche Anzeichen für ein vermindertes Wohlbefinden von Jugendlichen lassen sich in meiner Schule beobachten, unter Berücksichtigung der Vielfalt der Gruppe (Alter, Geschlecht, Geschlechtsidentität, Neurodiversität, Migrationshintergrund und andere individuelle Merkmale)?
- Welche konkreten Maßnahmen können das Gefühl der Sicherheit, des Wohlbefindens und der emotionalen Unterstützung von Schüler*innen aus verschiedenen Gruppen und mit unterschiedlichen Bedürfnissen stärken?
- Wie kann ich ein Umfeld schaffen, das Selbstregulierung, Entspannung und Erholung der Jugendlichen fördert, unter Berücksichtigung ihrer unterschiedlichen Erfahrungen?
- Welche Ideen können Schüler*innen aus verschiedenen Gruppen helfen, sich im Schulalltag wahrgenommen zu fühlen?
- -----

Kompass für das Erwachsenwerden – Navigation durch Herausforderungen

Das Erwachsenwerden umfasst laut Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) das Alter von 10 bis 19 Jahren.² Es ist eine einzigartige Phase im Leben eines Menschen – eine Zeit intensiver körperlicher, emotionaler und sozialer Veränderungen, die prägen, wer wir sind und wie wir die Welt sehen.

In dieser Zeit stehen junge Menschen vor vielen wichtigen Entwicklungsaufgaben:

- **sie suchen nach Identität**, wollen sie selbst sein und Unabhängigkeit erlangen,
- **sie bauen Beziehungen auf** und versuchen, ihren Platz in der Gruppe zu finden und Akzeptanz zu erlangen,
- **sie testen ihre Möglichkeiten**, entwickeln Fähigkeiten und verfolgen Ziele,



² Obwohl die Pubertät einen großen Altersbereich umfasst, ist es sinnvoll, drei Hauptphasen der Adoleszenz zu unterscheiden: die frühe Adoleszenz (10–13 Jahre), die mittlere Adoleszenz (14–17 Jahre) und die späte Adoleszenz (18–19 Jahre). Diese Phasen zeigen die unterschiedlichen Merkmale und Entwicklungsbedürfnisse von Jugendlichen in dieser wichtigen Lebensphase.

- **sie definieren ihre Werte**, indem sie darüber nachdenken, woran sie glauben und wer sie in Zukunft sein wollen.

Ein zentraler Aspekt des Erwachsenwerdens ist **die Entwicklung einer positiven Identität**, die unsere persönlichen Eigenschaften, kulturellen Einflüsse und sozialen Rollen vereint. Für Jugendliche, die in ihrem Identitätsrepertoire Aspekte haben, die gesellschaftlich weniger akzeptiert oder gar diskriminiert werden, kann die Identitätsentwicklung des Heranwachsens besonders schwierig und belastend sein.

Um junge Menschen in dieser Phase zu unterstützen, ist es äußerst wichtig, **sichere, offene und unterstützende Räume** zu schaffen, die auf ihre Entwicklungsbedürfnisse zugeschnitten sind. Solche Umgebungen ermöglichen es jungen Menschen, herauszufinden, wer sie sind, sich wahrgenommen und geschätzt zu fühlen und ein Gefühl der Zugehörigkeit sowohl zu ihrer Herkunftskultur als auch zu ihrer neuen Gemeinschaft aufzubauen. Entscheiden dafür ist die **kultursensible** und **traumainformierte** Gestaltung dieser Räume.

Programme, die bewusst die Identitätsbildung unterstützen, helfen Jugendlichen, **besser mit Akkulturationsstress umzugehen, stärken ihre psychische Widerstandsfähigkeit** und **schaffen eine solide Grundlage für langfristiges Wohlbefinden und soziale Integration**.³



Aktuelle Studien in Deutschland zeigen ein besorgniserregendes Bild: Mit zunehmendem Alter sinkt die Lebenszufriedenheit von Jugendlichen, während psychische Belastungen zunehmen. Laut dem **Deutschen Schulbarometer 2024** berichten rund **21 % der Kinder und Jugendlichen (8–17 Jahre)** von psychischen Auffälligkeiten, und ein Viertel empfindet ihre Lebensqualität als gering. Leistungsdruck in der Schule wird dabei als zentraler Stressfaktor genannt (Robert Bosch Stiftung, 2024).

Die **HBSC-Studie Deutschland 2022** (Reiß et al. 2025) bestätigt, dass ältere Jugendliche eine niedrigere Lebenszufriedenheit und häufiger psychosomatische Beschwerden haben. Besonders Mädchen sind betroffen: Sie haben ein bis zu **2,6-fach höheres Risiko für geringeres Wohlbefinden** als Jungen, und ihre Lebenszufriedenheit sinkt mit steigendem Alter deutlich.

All dies zeigt, dass die Schule nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch auf das sich verschlechternde psychische Wohlbefinden von

³ Suarez-Orozco, C., Qin, D. B., & Amthor, R. F. (2008). Adolescents from immigrant families: Relationships and adaptation in school. W: M. Sadowski (red.), Adolescents at school: Perspectives on youth, identity, and education (ss. 51–69). Cambridge: Harvard University Press.; UNICEF Office of Research – Innocenti (2017). The Adolescent Brain: A second window of opportunity, UNICEF Office of Research – Innocenti, Florence, S. 23.

Jugendlichen reagieren sollte, indem sie einen Raum für Unterstützung und sozial-emotionale Entwicklung schafft.

Vielfalt der Bedürfnisse der Schüler*innen: jede Stimme einbeziehen

Schüler*innen sind eine Gruppe, die sich nicht nur hinsichtlich ihres Alters, sondern auch hinsichtlich ihrer Identität, Lebenserfahrung, Neurodiversität, persönlichen Situation und ihres kulturellen Hintergrunds unterscheidet. Diese Vielfalt wirkt sich direkt darauf aus, wie sie Emotionen erleben, auf Stress reagieren, Beziehungen zu Gleichaltrigen aufbauen und die von der Schule angebotene Unterstützung in Anspruch nehmen.

Dabei ist zu beachten, dass sich die Entwicklungsbedürfnisse von Jugendlichen nicht nur auf die universellen Aufgaben und Herausforderungen des Erwachsenwerdens beschränken – ihre Gestaltung hängt von vielen identitätsbildenden Faktoren ab, darunter Migrationserfahrungen, neurologische Entwicklungsbedingungen oder individuelle psychische Eigenschaften. Um das Wohlergehen der Schüler*innen wirksam zu fördern, sollte die Schule daher einen individualisierten und integrativen Ansatz verfolgen, der dieser multidimensionalen Vielfalt Rechnung trägt.

Neben **dem direkten Kennenlernen der Bedürfnisse der Schüler*innen** durch Gespräche und Beobachtungen empfehlen wir Ihnen, **Kontakt zu Nichtregierungsorganisationen und Einrichtungen zu halten, die sich auf die Arbeit mit Jugendlichen mit unterschiedlichen Bedürfnissen spezialisieren**. Ihre Erfahrungen und Materialien können eine wertvolle Unterstützung für das Personal und die gesamte Schulgemeinschaft darstellen.



Die Schule als Ort der Unterstützung – der dritte Pädagoge

Das Umfeld, in dem gelernt wird, spielt eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden der Schüler*innen. Der Raum wurde zuerst vom berühmten frühkindlichen Pädagogen Loris Malaguzzi als „**dritter Pädagoge**“ bezeichnet⁴ (der erste ist in dem Fall die lernende Person, der zweite die lehrende Person). Laut Malaguzzi, der den bekannten pädagogischen Ansatz *Reggio Emilia* entwickelt hat, kann die Bedeutung eines gut gestalteten Bildungsraums nicht hoch genug eingeschätzt werden. Faktoren wie Zugang zu natürlichem Licht, Lärmreduzierung, Ordnung und Komfort haben einen wesentlichen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Lerneffizienz der Schüler*innen. Studien zeigen, dass ruhige und private Orte die emotionale, soziale und kognitive Entwicklung fördern. **Schülerinnen und Schüler bevorzugen Räume, in denen sie zur Ruhe kommen, sich konzentrieren und**

Inspiration für Lehrer*innen – Beispiele aus der Praxis

Ein interessantes Beispiel für die praktische Umsetzung der Idee eines flexiblen und freundlichen Bildungsraums ist das von [Rosan Bosch](#). Nach einer gründlichen Analyse der Bedürfnisse der gesamten Schulgemeinschaft wurden von Bosch sechs funktionale Bereiche entworfen, die verschiedenen Aktivitätsformen entsprechen.



Bildquelle: <https://www.ganztag.isb.bayern.de/gestaltung-des-ganztags/raumgestaltung/raeumliche-lernarrangements-nach-rosan-bosch/>

Die von Bosch konzipierten Räume ermöglichen sowohl Gruppenarbeit wie beim Lagerfeuer, als auch spontane Momente der Inspiration, wie am Wasserloch; es gibt zusätzlich Orte der Bewegung, der Präsentation wie auf dem Berggipfel, oder aber auch Orte der Ruhe und Einzelbeschäftigung, wie in der Höhle. Solche Orte helfen Kindern und Jugendlichen nicht nur ihr Lernen eigenständig zu planen und durchzuführen, sondern ermöglichen ihnen auch emotionale Selbstregulierung.

übermäßige Reize vermeiden können, was ihre Konzentration, ihr Engagement und ihre schulischen Leistungen verbessert (Clark, Uzzell, 2002; Morrow, Weinstein, 1982).

⁴ Knauf, T. (2017) Reggio- Pädagogik. Verfügbar unter: https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT_Knauf_2017_Reggio-Paedagogik_01.pdf

von Komfort und Sicherheit vermitteln. Dadurch wird die Ecke persönlicher und geht besser auf die individuellen Bedürfnisse ein, und ihre Nutzung wird natürlich und bequem.

1. Möbel und Raumgestaltung

- Weiche Sitzgelegenheiten: Sitzkissen, Sitzsäcke, Bodenkissen, Schaukelstühle, Hängematten;
- Decken, darunter Gewichtsdecken;
- Elemente, die teilweise Privatsphäre gewährleisten: Paravents, Vorhänge, niedrige Wände;
- natürliche Materialien und gedeckte Farben, die der Entspannung förderlich sind.

2. Beleuchtung und Atmosphäre

- Lampen mit einstellbarer Lichtintensität und Lichtfarbe (warme Farbtöne);
- Lichtprojektoren (z. B. Visualisierungen von Wasser, Himmel, schwebenden Blasen);
- Pflanzen, die einen natürlichen und beruhigenden Akzent setzen.

3. Sensorische Hilfsmittel

- Sinnes-Antistressspielzeug, z. B. Fidget Cube, Fidget Roller, ferromagnetische Masse;
- Gewichtskissen, Rehabilitationsbälle;
- Düfte: ätherische Öle (z. B. Lavendel), Kräutersprays, Tee;
- Entspannungsmusik, Naturgeräusche, weißes Rauschen.

4. Hilfsmittel zur Selbstreflexion und zum Ausdruck

- Emotionstafeln oder -karten, Stimmungsskalen, Mood Meter;
- Reflexions-Tagebücher, Anti-Stress-Malbücher, Malutensilien;
- Materialien für kreativen Ausdruck: Mandalas, Origami usw.

5. Bewegungsaktivitäten

- Widerstandsband, Balancebälle;
- Schaukeln, Hängematten oder Schaukelstühle.

6. Kleine Snacks und Getränke

- Kräutertees, Wasser, Trockenfrüchte, Maisstangen oder -chips, Nüsse als Mittel zur sensorischen Regulierung und als Zeichen der Fürsorge.

7. Struktur und Überwachung

- Uhr oder Sanduhr zur selbstständigen Zeitverwaltung;
- Anwesenheitsliste oder Zugangskarten, die die Überwachung der Raumnutzung und die Identifizierung von Personen ermöglicht, die zusätzliche Unterstützung benötigen.

4. Unterstützende Materialien

Workshop „Raum und emotionale Selbstregulierung in der Schule und außerhalb der Schule“



Einleitung: Der Entwurf dieses Workshops wurde sowohl für Erwachsene, z. B. Mitglieder von Lehrer*innenkonferenzen, die an einem Konzept für einen Ruheraum arbeiten, als auch für Jugendliche, die diesen Raum nutzen möchten, erstellt. Obwohl die Übungen und Inhalte des Workshops sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene geeignet sind, sollte dieser Workshop niemals für beide Gruppen gleichzeitig durchgeführt werden, da das Lehrpersonal potenziell einer der Stressfaktoren für Schüler*innengruppen ist und umgekehrt.



Dauer: Für den Workshop sollten ca. 3 Stunden oder 4 Unterrichtsstunden mit einer Pause vorgesehen werden .



Ziel: Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmenden bewusst zu machen, welche Methoden zum Umgang mit Stress ihnen bereits bekannt sind, welche sie ausprobieren können und welche anderen Menschen in ihrem Umfeld helfen können. Besonderes Augenmerk wird auf die Rolle des Raums im Prozess der Entspannung und Reflexion über das eigene Wohlbefinden gelegt.



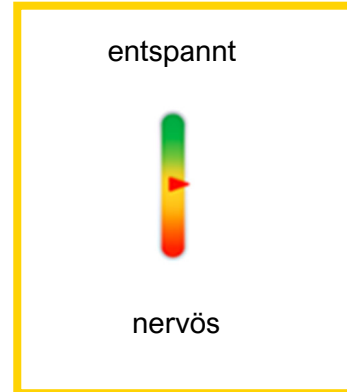
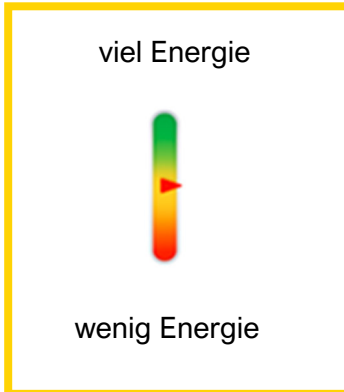
Moderation: Bei der Durchführung dieses Workshops muss berücksichtigt werden, dass die Teilnehmenden unter dem Einfluss vieler, oft lang anhaltender und intensiver Stressfaktoren stehen. Auch wenn die Teilnehmenden sich ruhig und beherrscht verhalten und den Eindruck vermitteln, dass „alles in Ordnung mit ihnen ist“, können wir nicht ausschließen, dass die Reflexion über ihren emotionalen Zustand oder ihren Stresslevel Ängste, Traurigkeit oder Wut in ihnen hervorruft, die aus ihren schwierigen Erfahrungen resultieren. Fragen Sie während des Workshops weder in der Gruppe noch einzeln nach den Ursachen ihres Stresses, da Sie weder die Zeit noch die Möglichkeit und wahrscheinlich auch nicht die fachlichen Fähigkeiten haben, um ein solches Gespräch angemessen zu führen. Denken Sie daran und teilen Sie der Gruppe mit, dass sich dieser Workshop auf den Umgang mit der Stressreaktion des Körpers konzentriert und nicht auf Methoden zur Lösung der Probleme, die diese Reaktion auslösen.



Hinweise: Für viele Menschen, insbesondere Jungen und Männer, aber auch Personen, die in der Klasse, in der Schule oder in der Gesellschaft diskriminiert, verspottet oder schikaniert werden, kann es gefährlich sein, ihre Gefühle, Ideen und Erfahrungen mitzuteilen. Dieser Workshop wurde so konzipiert, dass jede*r ihre*seine eigenen Überlegungen anstellen und Methoden für den eigenen Gebrauch entwickeln kann. Wir sollten niemals jemanden zwingen, persönliche Erfahrungen in der Gruppe zu teilen, und Gruppen/Paare auf freiwilliger Basis bilden.

TEIL A: Stressoren, Stress und Emotionen**Dauer: ca. 75 Minuten****1. Wohlbefindens-Thermometer**

Markieren Sie auf den „Thermometern“, wie Sie sich fühlen.



Wähle die Emoticons aus, die deinen momentanen Gefühlen entsprechen.



2. **Bespreche mit deinem Sitzpartner:** Was ist „Stress“? Welche Gedanken begleiten ihn? Wie fühlt sich dein Körper unter Stress an? Wo spürst du das?

Platz für Notizen:



„Stress ist eine Reaktion des Körpers auf Herausforderungen oder Überforderungen. Für viele Jugendliche ist Stress ein ständiger Begleiter, sei es durch Schule, Hausaufgaben, Freizeitaktivitäten oder auch den Druck, in der sozialen Gruppe gut anzukommen. Stress an sich ist nichts Schlechtes – er hilft uns, uns zu motivieren und Höchstleistungen zu bringen. Aber zu viel Stress kann negative Folgen haben und dazu führen, dass wir uns überfordert, müde und unglücklich fühlen.“

www.onlinesocialworker.de

3. **Diskussion mit einem Partner oder in der Gruppe**

Welche Symptome einer Stressreaktion hast du schon einmal erlebt? Welche beobachtest du bei Menschen in deinem Umfeld?

| | | | | |
|-----------------------------|--|---|---|---|
| Emotionale Symptome | Reizbarkeit, Nervosität, Wut | Unruhe, Angst, Panikattacken | Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten | Stimmungsschwankungen, gedrückte Stimmung, Niedergeschlagenheit |
| Verhalten | Hyperaktivität | Chaotische Äußerungen | Vermeidung sozialer Kontakte | Reizbarkeit |
| | Erhöhte Gesprächigkeit | Pessimismus | Gefühl der Isolation | Gedankenwirrwarr |
| | Mangelnde Motivation | Gefühl, „eingefroren“ zu sein | Geringes Selbstwertgefühl | |
| Körperliche Symptome | Beschleunigter Herzschlag, Herzklopfen | Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen | Verstärktes Schwitzen | Mundtrockenheit |
| | Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Sodbrennen | Schlaflosigkeit | Verschwommenes Sehen | Veränderungen des Appetits (Zunahme oder Abnahme) |
| | Unruhiger Schlaf | Trockene Augen | Geschwächtes Immunsystem | Nervöse Ticks |

Eine Stressreaktion ist:

- subjektiv, d. h. sie wird bei verschiedenen Menschen durch unterschiedliche Faktoren ausgelöst,***
- individuell, d. h. sie wird unterschiedlich und mit unterschiedlicher Intensität empfunden, und wir alle haben unterschiedliche Methoden, um damit umzugehen.***

Viele Stresssituationen lassen sich weder beseitigen noch lösen (z. B. Prüfungen, Geldmangel, Krankheiten, Streitigkeiten, verspätete Busse). Wir können jedoch unserem Körper helfen, neue Kraft zu tanken und unsere Widerstandsfähigkeit gegenüber Stresssituationen zu stärken.

TEIL B Raum als Ort, Moment und Methode zur Stressbewältigung



Dauer: ca. 90 Minuten

Selbstregulierung ist der Prozess, seine Emotionen und Bedürfnisse zu erkennen, zu wissen, wie man mit ihnen umgeht, und die Fähigkeit, seine Handlungen auf die Lösung eines Problems und ein besseres Wohlbefinden auszurichten.



Methoden zur Stressbewältigung in der Schule, z. B. in der Pause, in einem dafür vorgesehenen Raum:

1. Beeinflussung stressbedingter Emotionen durch Körperarbeit: Atemübungen, Meditation, Yoga-Elemente und Dehnübungen, bewusstes Anspannen und Entspannen der Muskeln. Wenn Sie solche Übungen noch nicht kennen, empfehlen wir Ihnen folgende:



- a) <https://deutsches-schulportal.de/unterricht/10-uebungen-fuer-mehr-achtsamkeit-in-der-schule/>
 b) [Geführte Meditation Frieden im Kopf von Peter Beer](#)
 c) [Healing Classrooms: Sichere Orte für gemeinsames Lernen](#) (Teil 4: Achtsamkeitsübungen)

2. Beeinflussung von Emotionen durch Konzentration auf einfache und sich wiederholende Tätigkeiten, z. B. Zeichnen, Kauen/Essen von Rosinen oder Nüssen, Hören angenehmer Geräusche/Musik, Betrachten von Landschaften/Bildern, Beobachten von fließendem Wasser.

3. Beeinflussung von Emotionen durch die Befriedigung grundlegender Bedürfnisse: Baden, Waschen des Gesichts oder der Hände, Essen einer kleinen Mahlzeit/eines Snacks, sich in eine Decke einwickeln/sich wärmen, eine Kapuze aufsetzen, um sich ein Gefühl der Sicherheit zu geben, ein Nickerchen machen, die Augen schließen oder das Licht dimmen, sich selbst umarmen/sich selbst kuscheln, frische Kleidung anziehen.

4. Beeinflussung der Emotionen durch Beschäftigung mit etwas, das wir gut kennen und gut können, insbesondere wenn es keinen performativen Charakter hat, z. B. Kochen, Gartenarbeit, Bügeln, Radfahren, Skateboarden, mit dem Hund spielen, ein Instrument spielen, Häkeln, einen bekannten und beliebten Film ansehen usw.

5. Beeinflussung der Emotionen durch Selbstempathie, d. h. indem du dir selbst im Rahmen eines inneren Dialogs Verständnis entgegenbringst.

Überlege: Was würde ich in dieser Situation zu einer anderen Person sagen? Zum Beispiel:

- Ich verstehe dich.
- Du machst gerade eine schwierige Zeit durch, es ist normal, dass es dir schwerfällt, dass du weinst, dass du wütend bist, jede*r würde sich in dieser Situation überfordert/frustriert/verloren fühlen.
- Gib dir Zeit, um eine Lösung zu finden, du musst nicht sofort auf alles eine Antwort haben.
- Wer kann dir helfen?

Sag dir selbst solche und ähnliche Worte! Sei dein eigener bester Freund/deine eigene beste Freundin.

1. Reflexion

Für welche Aktivitäten aus der obigen Liste benötigst du einen bestimmten Raum?
Welche kannst du an jedem beliebigen ruhigen Ort ausführen?
Welche kannst du in Gedanken ausführen?

Platz für Notizen:



2. Aufgabe in Paaren

Wir erstellen Arbeitsblätter, Plakate und „Taschenkarten mit Übungen zum Mitnehmen“, die wir in unserem Raum der Ruhe und Selbstregulierung aufhängen können: Welche der heute besprochenen oder uns bekannten Techniken möchten wir auf einem Plakat oder auf Karten in unserem Ruheraum präsentieren?

Platz für Notizen:



3. Ende des Workshops

Welches Tier passt zu meinem jetzigen Gefühl?



Platz für Notizen:



Workshop „Komfortkarte – entdecken wir, wo wir uns wohlfühlen?“



Dauer: Für den Workshop sollten etwa 1,5 Stunden oder 2 Unterrichtsstunden mit einer Pause eingeplant werden.



Ziel: Verstehen, an welchen Orten in der Schule sich die Schüler*innen wohl, sicher und wahrgenommen fühlen – und was diese Räume für ihr Wohlbefinden förderlich (oder nicht) macht.



Materialien: A3-Papierbögen, bunte Stifte, Aufkleber, Grundriss des Schulgebäudes (falls verfügbar) oder Papier zum selbstständigen Zeichnen des Grundrisses.



Anmerkungen: Es ist zu beachten, dass verschiedene Gruppen von Schüler*innen (z. B. sensorisch empfindlichere, neurodiverse oder aus anderen Kulturen stammende Personen) den Schulraum unterschiedlich wahrnehmen können.



1. Aufwärmübung – Gespräch über Komfort

- Was sorgt dafür, dass ihr euch an einem Ort wohl und sicher fühlt?
- Welche Elemente des Raumes (z. B. Licht, Ruhe, Farben, Anwesenheit anderer Personen) beeinflussen eure Stimmung?
- Gibt es in der Schule Orte, an denen ihr euch ausruhen oder einen Moment allein sein könnt?

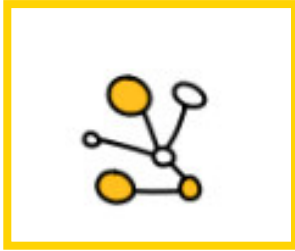
(Variante: Anstelle eines Gesprächs in der Gruppe können die Schüler*innen ihre Gedanken anonym auf Post-its notieren. Die Lehrperson sammelt diese ein und liest sie anonym vor.)



2. Erstellung einer Komfortkarte

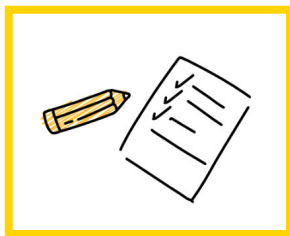
- Die Schüler*innen markieren auf dem Grundriss Orte, an denen sie
 - sie sich wohl und sicher fühlen,
 - sich neutral fühlen,
 - sich unwohl oder gestresst fühlen.
- Sie können Symbole, Zeichnungen oder kurze Notizen hinzufügen (z. B. „Hier unterhalte ich mich gerne“, „Hier ist es zu laut“).

(Variante: Die Markierungen können anonym sein – die Schüler*innen kleben Punkte oder Zettel ohne Unterschrift auf.)



3. Diskussion in Gruppen

- Was haben die Orte gemeinsam, an denen ihr euch am wohlsten fühlt?
- Was macht manche Räume weniger freundlich?
- Hat jede*r in unserer Klasse die gleichen Orte angegeben? Was könnte das bedeuten?
- Wie beeinflussen unterschiedliche Bedürfnisse (z. B. Ruhe, Bewegung, Kontakt zu anderen) die Frage, wo wir uns wohlfühlen?



4. Gemeinsame Schlussfolgerungen

- Die Gruppe erstellt gemeinsam eine Karte der „Komfortzonen und Herausforderungen“.
- Anschließend beantwortet sie folgende Fragen:
 - Wie können wir jeden Ort in der Schule für alle freundlicher gestalten?
 - Welche kleinen Veränderungen könnten den Komfort verbessern (z. B. eine Ruheecke, eine Inspirationstafel, ein Ort für Gespräche)?
- Wer könnte bei der Umsetzung helfen?

Weitere Fragen zum Nachdenken:

- Hast du das Gefühl, dass du in der Schule einen Ort hast, an dem du ganz du selbst sein kannst?
- Wie können Lehrer*innen oder Mitschüler*innen dir helfen, dich wohler zu fühlen?
- Was könnte sich ändern, damit der Schulraum den unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht wird?
- Wie wirkt sich der Raum auf deine Emotionen und deine Konzentration während des Tages aus?

Platz für Notizen:



Literaturverzeichnis

- Brasfield, M., Elswick, S., Raines, S., Peterson, C., & Mboge, S. (2024). *Classroom calming corners: Peaceful spaces for times of transition*. *International Journal of the Whole Child*, 9(2), Article 2.
- Buckner, L. (2022). *Calming spaces in schools and classrooms*. California Center for School Climate.
- Cipriano C. et al. (2023). *The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions*. *Child Development*. 2023 Sep-Oct;94(5):1181-1204. doi: 10.1111/cdev.13968. Epub 2023 Jul 13. PMID: 37448158.
- Clark, C., & Uzzell, D. (2002). The affordances of the home, neighbourhood, school and town centre for adolescents. *Journal of Environmental Psychology*, 22, 95–108.
- IRC (2024), Healing Classrooms: Sichere Orte für gemeinsames Lernen, online verfügbar unter: https://mehr-teilhabe.de/wp-content/uploads/2024/03/IRC_Healing_Classrooms_Web_240812.pdf
- Knauf, T. (2017) Reggio- Pädagogik. Verfügbar unter: https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT_Knauf_2017_Reggio-Paedagogik_01.pdf
- Lundy, L. (2007). „Voice” is not enough: Conceptualising Article 12 of the United Nations Convention on the Rights of the Child. *British Educational Research Journal*, 33(6), 927–942.
- Miasto Stołeczne Warszawa. (2024). *Szkolne strefy ciszy. Poradnik projektowania stref ciszy w warszawskich szkołach*. Warszawa: Biuro Architektury i Planowania Przestrzennego. Online verfügbar unter: https://architektura.um.warszawa.pl/documents/12025039/136843118/Szkolne+strefy+ciszy_wersja+online.pdf
- Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina (2024): Förderung der Selbstregulationskompetenzen von Kindern und Jugendlichen in Kindertageseinrichtungen und Schulen. Halle (Saale).
- Reiß F., Ottová-Jordan V., Bilz L., Moor I., Dadaczynski K., Helmchen RM, et al. (2025). Auswirkungen der Corona-Maßnahmen auf das Leben von Kindern und Jugendlichen: Ergebnisse der bundesweiten HBSC-Studie 2022. *J Health Monit*. 2025;10(1):e12954. doi: 10.25646/12954
- Robert Bosch Stiftung (2024). Deutsches Schulbarometer: Befragung Schüler:innen. Ergebnisse von 8- bis 17-Jährigen und ihren Erziehungsberechtigten zu Wohlbefinden, Unterrichtsqualität und Hilfesuchverhalten. Robert Bosch Stiftung.
- Suarez-Orozco, C., Qin, D. B., & Amthor, R. F. (2008). *Adolescents from immigrant families: Relationships and adaptation in school*. W: M. Sadowski (red.), *Adolescents at school: Perspectives on youth, identity, and education* (ss. 51–69). Cambridge: Harvard University Press.
- UNICEF Office of Research - Innocenti (2017). *The Adolescent Brain: A second window of opportunity*, UNICEF Office of Research - Innocenti, Florence
- Vereinte Nationen (UN). (1989). *Übereinkommen über die Rechte des Kindes*. New York: Generalversammlung der Vereinten Nationen.

West, M., Melvin, G., McNamara, F., & Gordon, M. (2017). An evaluation of the use and efficacy of a sensory room within an adolescent psychiatric inpatient unit. *Australian Occupational Therapy Journal*, 64(3), 253–263.

© 2025

International Rescue Committee IRC Deutschland gGmbH

Wattstraße 11, 13355 Berlin

Geschäftsführung: Corina Pfitzner, Madlin Sadler

Aufsichtsrat: Kathrin Jungehülsing (Vorsitz), Dr. Kara Preedy (stv. Vorsitz)

Handelsregister: Amtsgericht Berlin-Charlottenburg. Eintragsnummer: 181447 B Steuernummer: 27/614/04217 USt-Ident-Nr: DE310181076

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft | IBAN: DE86 3702 0500 0001 7182 00 | BIC: BFSWDE33XXX

<https://de.rescue.org/>

<https://mehr-teilhabe.de>

E-Mail: irc.deutschland@rescue.org

Redaktion:

Anna Rzym, Barış Altındağ, Ewa Kasiarz, Karolina Prasad,
Karolina Ufa, Micol Alberizzi

Besonderer Dank gilt:

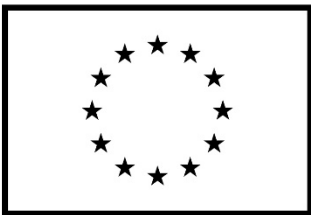
Katarzyna Rynkowska, Mitglieder des Jugendbeirats „Peace in Mind“, Sophia Gläser, [Zentrum für Lehrerfortbildung in Posen](#), [Mental Health Initiative gGmbH](#).

Illustrationen: Studio Fesido, <https://fesido.pl/>

Empfohlenes Zitierformat:

IRC (2025) Ein Schulraum, der fördert: Gemeinsam mit Jugendlichen Räume der Ruhe und Selbstregulierung schaffen, Warschau 2025

Die Publikation ist unter einer Creative-Commons-Lizenz verfügbar. „Namensnennung – Nicht-kommerzielle Nutzung 4.0 International“ (CC BY-NC 4.0).



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.